

| □夕食 | □材料 | □手順概要 |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 焼き魚 ■参考調味料 ・ポン酢醤油(少々) * * * * | 魚 11ヶ * 大根 520 オクラ 150 * * | 1) 魚を焼く。 2) 大根をおろし、オクラ、花カツオと和える。 3) 魚に2)を添え、ポン酢醤油をかける。 * * * |
| 磯部揚げ ■参考調味料 ・麵つゆ(少々) ・サラダ油(鍋底2cm～) * * | □副材料 花カツオ 1袋 * * (参考:nr0**) | 竹輪 420g 小麦粉 少々 青のり 少々 * カイワレ 50 * |
| ブロッコリーと大豆の煮びたし ■参考調味料 ・出汁素(大さじ2) ・味醂(大さじ2) ・醤油(少々) ・酒(大さじ3) | □副材料 * | ブロッコリー 180 大豆 150 人参 140 青菜 400 * * * |
| エリンギとじゃが芋の味噌汁 ■参考調味料 * * * | □副材料 * * * | じゃが芋 340 エリンギ 160 * * * |
| ご飯 果物 | * * | * * |

| □朝食 | □材料 | □手順概要 |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|
| 鶏肉とエノキの煮物 ■参考調味料 ・サラダ油(大さじ1) ・トリガラ(大さじ2) ・酒(大さじ2) ・麵つゆ(大さじ2～) | □副材料 * | 鶏肉 350g エノキ 180 玉葱 250 * * |
| カブとトマトの和え物 ■参考調味料 ・出汁素(大さじ1) ・ドレッシング(少々) * | □副材料 * | カブ 350 トマト 250 * * * |
| 椎茸と麩のおすまし ■参考調味料 * * * | □副材料 * | 椎茸 140 麩 2ヶ/人相当 若布 大さじ3 * * * |
| ご飯 * | * * | * * |

□備考 *減塩のため、調味料は一度に入れず、必ず味見を行いながら、調整して下さい。
 *口に運び入れやすく、噛み味わいやすいように、調理をお願い致します。